

FAIRE MANGER LES PETITS

Fiche DSASS

Emmenez-les au marché !

Ils vont pouvoir se familiariser avec les aliments à l'état brut et la richesse des variétés.

Qu'ils mettent la main à la pâte

Encouragez les enfants à cuisiner. Equipez-les d'un tablier et d'une toque de chef. Selon l'âge, ils devraient pouvoir mesurer, verser, mélanger, malaxer, étaler, casser les œufs, etc. Ils seront d'autant plus impatients de passer à table.

Ranger les bonbons et les chips au fond du placard

Tous les produits sucrés et frits devraient être difficiles d'accès. Et les légumes, fruits, noix, mis en évidence.

Soignez la présentation

Comme vous au restaurant, les enfants sont sensibles à l'apparence des plats. Faites marcher votre imagination pour « dresser » les assiettes de façon ludique. Tentez de servir les plats d'une manière inhabituelle, comme une soupe servie comme un cocktail : dans un verre avec une paille.

Mixez pour « faire passer la pilule »

Faites de subtiles purées et soupes de manière à faire disparaître les légumes détestés : brocolis, choux, etc. Vous pouvez les associer à des légumes sucrés comme les carottes, les courges, les patates douces ou encore le céleri.

Inventez des noms d'aliments

Comme vous lorsque vous lisez un menu ronflant au restaurant (« carpaccio de tomates », « millefeuille de pommes-de-terre »), les enfants sont sensibles aux noms des plats et des aliments.

Donner le choix

Si vous dites : « Tu veux manger des épinards ? », l'enfant peut dire « non » et se braquer.

Si vous rencontrez ce problème, essayez de dire : « Tu préfères quoi comme légumes ? Epinards ou carottes ? ». Là, il lui est plus difficile de répondre « non ».

En effet, vous lui demandez de faire un choix, de se prononcer et de s'engager.

Cela augmente vos chances d'emporter son adhésion.

Varié le menu

Pour qu'un enfant mange de tout, il faut qu'il ait été habitué à la variété.

Faites évoluer vos menus au fil des saisons afin de l'habituer aux nouvelles choses.

Pour faciliter la découverte d'un nouveau plat, préparez-le en petite quantité

Manger à heures fixes

Pour développer un appétit sain, l'enfant a besoin de régularité.

Cela implique de manger à heures fixes dans la mesure du possible.

Surtout ne l'encouragez pas à grignoter dès qu'il a un petit creux.

L'équilibre alimentaire se construit tout au long de la journée

Servir de petites assiettes

Ne pas gaver les enfants.

Éviter « Tu ne sortiras pas de table tant que tu n'auras pas terminé ton assiette ! »